

Rezepte für den Online-Kochworkshop

am 20. Juni 2024 von 18-20 Uhr mit Estella Schweizer

Zucchini-Carpaccio mit salziger Erdbeersalsa, Pinienkernen, Feto und Olivenöl (Dauer 40 min)

„climate fact“: Carpaccio aus Gemüse ist eine wunderbare Vorspeise rund ums Jahr. Im Vergleich zum Klassiker aus Rundfleisch ist jedes Gemüse-Carpaccio ein Fliegengewicht auf der Klimawaage. Fermentierter Tofu anstatt Parmesan und eine aromatische Erdbeersalsa runden die Vorspeise wunderbar ab.

Zutaten für 4 Personen:

4	junge Zucchini (je ca. 100 g)
200 g	reife Erdbeeren
1 TL	Salz
1 EL	Aceto Balsamico
100 g	Pinienkerne
200 g	Feto (fermentierter Tofu von @Taifun Tofu)
reichlich	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und auf der Mandoline lang in zarte, millimeterdünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz vermengen und 30 min stehen lassen. Inzwischen die Erdbeeren waschen, entstielen, fein schneiden und mit Salz, Essig, sowie etwas Olivenöl vermengen. Ziehen lassen.

Die Pinienkernen in einer Pfanne goldgelb rösten. Den Feto zwischen den Fingern in mundgerechte Stücke brechen.

Die Zucchini in einem Sieb mit kaltem Wasser abwaschen. Auf ein sauberes Küchentuch geben und sachte trocken schwenken und tupfen.

Die Zucchini-Carpaccio-Scheiben auf vier Teller anrichten, den Feto darüber verteilen und die salzige Erdbeersalsa darüber sprengeln. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und ein paar Spritzern Olivenöl abrunden und zuletzt die Pinienkerne darüber streuen.

Kein Feto zu bekommen? Dann Tofu natur mit folgender Marinade verwenden:

Für 200 g Tofu
30 g Sesamöl
20 g Sojasauce
20 g süßer Reisessig (Mirin)
1 TL Sesamsaat geröstet und ggf. etwas angemörsert

Alle Zutaten für die Marinade gründlich vermischen. Den Tofu zwischen Geschirrtüchern auspressen und dann in eine Schüssel bröseln. Die Marinade darüber geben, vermengen und mind. 8 Stunden ziehen lassen.

Polentakuchen mit bunter Tomaten“kruste“ Oliventapenade und Rucola (Dauer 40 min)

„climate fact“: eine etwas andere „Pizza“ - deren Boden gut vorzubereiten ist und die je nach Jahreszeit ganz unterschiedlich belegt werden kann. Polentagries ist eine ergiebige und sättigende Alternative zu Weizenmehl und insbesondere zusammen mit Oliven und Tomaten köstlich lecker.

Zutaten für 4 Personen:

220 g	Polenta
1 EL	Gemüsebrühpaste
600 ml	Wasser
2 EL	Hefeflocken
50 g	Margarine
1/2 TL	Salz
800 g	bunte Tomaten
200 g	Oliventapenade aus grünen oder schwarzen Oliven
	Olivenöl
	grobes Salz / Fleur de Sel
	frisch gemörserter, fermentierter Kampotpfeffer
200 g	Rucola

Zubereitung:

Für den Polentaboden das Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen. Die Hefeflocken, die Margarine und das Salz hinzugeben und die Polenta unter Rühren hinein rieseln lassen.

Ca. 4-5 Minuteniterrühren, bis die Polenta andgedickt ist und einmal schön aufgekocht hat. Dann von der Flamme nehmen und den Deckel aufsetzen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Eine große Auflaufform fetten. Die Polenta hineingießen und glatt streichen.

Das Tomaten waschen und in schöne, dicke Scheiben schneiden. Die Oliventapenade dünn auf die Polenta ausstreichen und mit den bunten Tomatenscheiben belegen.

Für 20 Minuten in den heißen Ofen schieben, anschließend weitere 5-10 min mit der Grillfunktion backen, so dass die Tomaten leicht bräunen. Den Ruccola waschen und abtropfen lassen.

Den Poletakuchen aus dem Ofen holen, 20 min abkühlen lassen. Auf Teller verteilen und mit etwas grobem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit Ruccolablättern bedecken.

Dazu passt ein Hummus-Dip oder die Sour Cream aus dem Buch (Kapitel Toppings) und ein großer gemischter Salat mit Sommerhokost.

Nicecream am Stiel aus Bananen, Blaubeeren und Minzschokolade

„climate fact“: Was macht Nicecream besonders - drei Punkte

1.) selbst gemachte Eiscrème spart die gesamte TK-Logistik ein, die hinter jedem Becher gekauftem Speiseeis aus dem Supermarkregal steht. Und die Kühl-Logistik braucht eine Menge Energie.

2.) Bananen und Nussmus als Basis für Eiscrème verursachen wesentlich weniger CO₂-Äquivalente als Speiseeis aus Milch, Sahne und Eiern.

3.) Nicecream eignet sich perfekt, um überreife Bananen vor dem Komposthaufen zu retten. Besonders Bananen, die oft nicht fair gehandelt werden und einen langen Reiseweg hinter sich haben, sollten wir nicht unbedarft wegwerfen.

Wann immer Du im Supermarkt welche entdeckst, die aussortiert werden, nimm sie mit. In Stücke brechen, einfrieren, fertig sind die Vorbereitungen für das nächste Dessert. Und gesünder als jedes Speiseeis ist diese natürliche Variante sowieso.

Zutaten für 4 Personen:

2	reife Bananen
200 g	reife Beeren (z.B. Blaubeeren)
100 g	Cashewmus
2-3 Zweige	Minze
200g	geschmolzene Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Die Bananen vorsichtig schälen, mittig halbieren und jede Hälfte längs aufschlitzen. Mit einem Teelöffel oder Messer Cashewmus hinein streichen, einen Eisstiel platzieren und dicht nebeneinander Beeren darüber legen / hinein drücken.

Die Banana-Split-Eis-am-Stiel auf ein mit Pergament Papier belegtes Bettchen oder Teller legen. Die Schokolade schmelzen, 12 große Minzblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. Die Minzblätter durch die geschmolzene Schokolade ziehen und dekorativ auf die Bananen setzen. Die restliche Schokolade über die Bananen sprengeln und anschließend im Eisfach durchfrieren lassen.

Nach ein paar Stunden sind die Bananen verzehrbereit.



Estella Schweizer

www.estellaschweizer.com

Rezepte aus „Kochen für die Zukunft“



Bildungswerk
BUND
Naturschutz

Melanie Hahn

www.bund-naturschutz.de/umweltbildung